

IGNITE YOUR PERSONAL JOURNEY!



GRIT 1-DAY WORKSHOP

in partnership with
**University of Wales
Trinity Saint David**

For level 3, 4, 5
& Postgraduate
11th October 2023
9:30AM – 4:30PM



**To book a place
please sign up using
our online form.**

The Grit One-Day Workshop is an exciting opportunity provided by UWTSD. This is a free unique personal development opportunity for students to get the most out of their university experience.

What is Grit?

Grit is a charity that works with universities, schools, and professionals. They believe that when you change your thinking, you can change your world. Their participatory workshops seek to support participants to challenge the way they think, and so improve the outcomes they can achieve.

Their starting point is that **you already have everything you need** to be a thriving and contributing part of your community and they will work with you so that you can see that too.

To find out what it's like to be a student participating in a Grit 1-day [click here](#).

This is an exciting opportunity and a training unlike any other.

Why take part?

- Identify your leadership qualities and skills
- Gain new insights into who you are as a person
- Look at your own successes and the impact you make
- Learn coaching skills that will enable you to better support yourself and others
- Share your experiences and hear the experiences of others



I have been singing about this programme to everyone I know! It changed my life, and it continues to do so. I learn more about myself each and every time I do this brilliant programme.

University Student,
Grit One-Day
Programme, 2020



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David



**Undeb
Myfyrwyr**
PCYDD

**UWTSD
Students'
Union**

TANIWCH EICH TAITH BERSONOL!



GWEITHDY UNDYDD GRIT mewn partneriaeth â Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant

Ar gyfer lefel 3, 4, 5
ac Ôl-raddedig
11^{eg} Hydref 2023
9:30AM – 4:30PM



I gadw lle, cofrestrwch
gan ddefnyddio ein
ffurflen ar-lein.

Mae Gweithdy Undydd Grit yn gyfle cyffrous a ddarperir gan y Drindod Dewi Sant. Dyma gyfle datblygiad personol unigryw am ddim i fyfyrwyr wneud yn fawr o'u profiad yn y brifysgol.

Beth yw Grit?

Elusen yw Grit sy'n gweithio gyda phrifysgolion, ysgolion, a gweithwyr proffesiynol. Maen nhw'n credu y gallwch newid eich byd pan fyddwch yn newid eich ffordd o feddwl. Mae eu gweithdai cyfranogol yn ceisio cefnogi cyfranogwyr i herio'r ffordd y maen nhw'n meddwl, a thrwy hynny wella'r canlyniadau y gallant eu cyflawni.

Eu man cychwyn yw bod gennych bopeth sydd ei angen arnoch yn barod i fod yn rhan ffyniannus a chyfranogol o'ch cymuned a byddant yn gweithio gyda chi fel y gallwch weld hynny hefyd.

I ddarganfod sut beth yw bod yn fyfyrwr sy'n cymryd rhan mewn gweithdy undydd Grit, [cliciwch yma](https://www.cliciwch.yma).

Dyma gyfle cyffrous a hyfforddiant annhebyg i'r un arall.

Pam cymryd rhan?

- Adnabod eich rhinweddau a'ch sgiliau arwain
- Ennill mewnwelediadau newydd ar bwy ydych chi fel person
- Edrych ar eich llwyddiannau eich hun a'r effaith rydych chi'n ei gael
- Dysgu sgiliau hyfforddi a fydd yn eich galluogi i gefnogi eich hunan ac eraill yn well
- Rhannu eich profiadau a chlywed am brofiadau eraill



Bûm yn canu clodydd y rhaglen hon i bawb rwy'n eu hadnabod! Newidiodd fy mywyd, ac mae'n parhau i wneud hynny. Rwy'n dysgu mwy am fy hun bob un tro rwy'n gwneud y rhaglen wych hon.

Myfyriwr Prifysgol,
Rhaglen Undydd Grit,
2020



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David



Undeb
Myfyrwyr
PCYDDS

UWTSD
Students'
Union

EMPOWERING THE GLOBAL MAJORITY!



GRIT 2-DAY WORKSHOP

in partnership with
**University of Wales
Trinity Saint David**

UWTSD EMPOWER

Level 3, 4, 5, 6
& Postgraduate
11th - 12th October 2023
9:30AM – 5PM



**To book a place
please sign up using
our online form.**

**University of Wales Trinity
Saint David (UWTSD)**, in
partnership with Students'
Union and Grit, are investing
further in their student
communities and the vision
of a welcoming and inclusive
learning community where
everybody is supported and
encouraged to achieve their
full potential.

What is Grit?

Grit is a charity that works
with universities, schools, and
professionals. They believe that
when you change your thinking,
you can change your world.
Their participatory workshops
seek to support participants to
challenge the way they think, and
so improve the outcomes they
can achieve.

Their starting point is that
**you already have everything
you need** to be a thriving
and contributing part of your
community and they will work with
you so that you can see that too.

To find out what it's like to be
a student participating in a Grit
1-day [click here](#).

This is an exciting opportunity
and a training unlike any other.

What is the UWTSD Empowers Leadership Programme?

- A Student 2-day Workshop
designed to invest in all UWTSD
students of African, Middle
eastern, Asian, Chinese and
Caribbean heritage
- An opportunity for you
to become a resilient leader;
building supportive mechanisms
through which you can sustain
your leadership journey at
university and beyond.
- A safe space to openly discuss,
share and reflect on your identity
and begin to identify your
leadership skills and qualities.
- Together, we will explore through a
process of listening and sharing
that has previously had students
reporting powerful mindset shifts,
increased levels of confidence and
amplified feelings of belonging and
entitlement.



**It wasn't until I'd done
the Grit programme
that I realised how
much I'd been longing
to belong.**

University Student



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David



**Undeb
Myfyrwyr**
PCYDDS

**UWTSD
Students'
Union**

GRYMUSO'R MWYAFRIF BYD-EANG!



**GWEITHDY
DEUDDYDD GRIT**
mewn partneriaeth â
**Prifysgol Cymru Y
Drindod Dewi Sant**

**PCYDDS YN
GRYMUSO**

Ar gyfer lefel 3, 4, 5, 6
ac ôl-raddedig
11^{eg} - 12^{fed} Hydref 2023
9:30AM – 5PM



**I gadw lle, cofrestrwch
gan ddefnyddio ein
ffurflen ar-lein.**

Mae Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
(PCYDDS), mewn
partneriaeth ag Undeb y
Myfyrwyr a Grit, yn buddsoddi
ymhellach yn eu cymunedau
myfyrwyr a'r weledigaeth o
gymuned ddysgu groesawgar
a chynhwysol lle mae pawb
yn cael eu cefnogi a'u hannog
i gyflawni eu potensial llawn.

Beth yw Grit?

Elusen yw Grit sy'n gweithio
gyda phrifysgolion, ysgolion, a
gweithwyr proffesiynol. Maen
nhw'n credu y gallwch newid eich
byd pan fyddwch yn newid eich
ffordd o feddwl. Mae eu gweithdai
cyfranogol yn ceisio cefnogi
cyfranogwyr i herio'r ffordd y
maen nhw'n meddwl, a thrwy
hynny wella'r canlyniadau y
gallant eu cyflawni.

Eu man cychwyn yw bod gennych
bopeth sydd ei angen arnoch
yn barod i fod yn rhan ffyniannus
a chyfranogol o'ch cymuned a
byddant yn gweithio gyda chi fel y
gallwch weld hynny hefyd.

I ddarganfod sut beth yw bod
yn fyfyrwr sy'n cymryd rhan mewn
gweithdy undydd Grit, [cliciwch yma](#).

Dyma gyfle cyffrous a hyfforddiant
annhebyg i'r un arall.

Beth yw'r Rhaglen PCYDDS yn Grymuso Arweinyddiaeth?

- Gweithdy Deuddydd i Fyfrwyr
sydd wedi'i gynllunio i fuddsoddi yn
holl fyfyrwyr PCYDDS o dreftadaeth
Affricanaidd, y Dwyrain Canol,
Asiaidd, Tsieineaidd a Charibiaidd
- Cyfle i chi ddod yn arweinydd
gwydn; gan ddatblygu
mecanweithiau cefnogol y gallwch
drwyddyt gynnal eich taith
arweinyddiaeth yn y brifysgol
a thu hwnt.
- Man diogel i drafod yn agored,
rhannu ac adfyfrio ar eich
hunaniaeth a dechrau adnabod
eich sgiliau a'ch rhinweddau
arwain.
- Gyda'n gilydd, byddwn yn archwilio
trwy broses o wrando a rhannu
sydd wedi arwain yn flaenorol at
fyfyrwyr yn adrodd am newidiadau
grymus yn eu ffordd o feddwl,
lefelau hyder cynyddol a gwell
teimladau o berthyn a hawl.

**“Tan i mi wneud rhaglen
Grit, doeddwn i ddim
wedi sylweddoli cymaint
yr oeddwn i wedi bod
yn dyheu i berthyn.**

Myfyrwr Prifysgol



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David



**Undeb
Myfyrwyr**
PCYDDS

**UWTSD
Students'
Union**

GRIT WHAT NEXT WORKSHOP



GRIT WHAT NEXT WORKSHOP in partnership with University of Wales Trinity Saint David

For level 6
& Postgraduate
11th October 2023
9:30AM – 4:30PM



To book a place
please sign up using
our online form.

Maybe you've got a clear plan for your future. Maybe you haven't got a clue about what comes after university. Either way you already have the strengths, skills and attributes employers will value.

What is Grit?

Grit is a charity that works with universities, schools, and professionals. They believe that when you change your thinking, you can change your world. Their participatory workshops seek to support participants to challenge the way they think, and so improve the outcomes they can achieve.

Their starting point is that **you already have everything you need** to be a thriving and contributing part of your community and they will work with you so that you can see that too.

To find out what it's like to be a student participating in a Grit 1-day [click here](#).

This is an exciting opportunity and a training unlike any other.

Why take part?

- Explore understand and articulate your strengths
- Pause, reflect and plan for now, and for your future
- Identify a goal to kick start your next steps at university and beyond.

This is not a skills based workshop, rather its' focus is on understanding yourself how you think and then to create actions to help you take the next steps as you start to consider life beyond university.

The session was brilliant. It provided me with the chance to reflect on myself, and develop skills in communicating with others - from speaking clearly, to listening to others, communicating confidently with strangers.

Karin,
'What Next' Workshop
University Student 2023



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David



Undeb
Myfyrwyr
PCYDDS

UWTSD
Students'
Union

GWEITHDY BETH NESAF GRIT



GWEITHDY BETH NESAF GRIT mewn partneriaeth â Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant

Ar gyfer lefel 6
ac Ôl-raddedig
11^{eg} Hydref 2023
9:30AM – 4:30PM



I gadw lle, cofrestrwch
gan ddefnyddio ein
ffurflen ar-lein.

Efallai bod gennych gynllun
clir ar gyfer eich dyfodol.
Efallai nad oes gennych
syniad am beth sydd i
ddod ar ôl y brifysgol. Y
naill ffordd neu'r llall, mae
gennych eisoes y cryfderau,
y sgiliau a'r priodoleddau
y bydd cyflogwyr yn eu
gwerthfawrogi.

Beth yw Grit?

Elusen yw Grit sy'n gweithio
gyda phrifysgolion, ysgolion, a
gweithwyr proffesiynol. Maen
nhw'n credu y gallwch newid eich
byd pan fyddwch yn newid eich
ffordd o feddwl. Mae eu gweithdai
cyfranogol yn ceisio cefnogi
cyfranogwyr i herio'r ffordd
y maen nhw'n meddwl, a thrwy
hynny wella'r canlyniadau y
gallant eu cyflawni.

Eu man cychwyn yw bod gennych
bopeth sydd ei angen arnoch
yn barod i fod yn rhan ffyniannus
a chyfranogol o'ch cymuned a
byddant yn gweithio gyda chi fel
y gallwch weld hynny hefyd.

I ddarganfod sut beth yw bod
yn fyfyrwr sy'n cymryd rhan
mewn gweithdy undydd Grit,
[cliciwch yma](#).

Dyma gyfle cyffrous a hyfforddiant
annhebyg i'r un arall.

Pam cymryd rhan?

- Archwilio, deall a mynegi
eich cryfderau
- Oedi, adfyfrio a chynllunio
ar gyfer nawr, ac ar gyfer eich
dyfodol
- Adnabod nod i ysgogi eich
camau nesaf yn y brifysgol
a thu hwnt.

Nid gweithdy sy'n seiliedig ar
sgiliau yw hwn, yn hytrach mae
ei ffocws ar ddeall eich hun, sut
rydych chi'n meddwl, ac yna
greu camau gweithredu i'ch
helpu i gymryd y camau nesaf
wrth i chi gychwyn ystyried
bywyd y tu hwnt i'r brifysgol.

**Roedd y sesiwn yn
wych. Rhoddodd gyfle
i mi adfyfrio ar fy hun,
a datblygu sgiliau i
gyfathrebu ag eraill
– o siarad yn eglur, i
wrando ar eraill, gan
gyfathrebu'n hyderus
â dieithriaid.**

Karin, Myfyriwr Prifysgol
Gweithdy 'Beth Nesaf'
2023



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David



Undeb
Myfyrwyr
PCYDDS

UWTSD
Students'
Union